شوگر کے مریضوں کے لئے جامن نسخہ کیمیا ہے

جامن‘ قدرت کا عطیہ

Smart Book For Mobile Devices

جامنؑ قدرت کا عطیہ

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 18 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 37428285-042 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

جامن: چھوٹا سا پھل مگر فائدے بیشمار

آم اور جامن کا چولی دامن کا ساتھ ہے آم کا سیزن شروع ہوتے ہی عموماً برسات میں جامن بھی بازار میں فروخت ہونے لگتا ہے۔ جامن چھوٹا بھی ہوتا ہے جسے دیسی جامن کہتے ہیں اور بڑا بھی، جو پھلندا کہلاتا ہے جبکہ ایک تیسری قسم چھوٹ ہوتی ہے جس میں گودا بہت کم ہوتا ہے۔ جامن کا نباتاتی نام سیزیزیم کیومنائی (Syzygium cumini) اور انگریزی نام

جیمبولن (Jambolan) ہے۔ شمالی پاکستان سے جنوبی ہند تک یہ عام پایا جانے والا پھل ہے۔ اطباء کے مطابق جامن کا مزاج سرد خشک درجہ دوم ہے۔ جامن کو اکثر ''رُ رُا'' کر کے کھایا جاتا ہے۔ جامن کے پھل کو مٹی کی ہانڈی یا کسی دوسرے برتن میں ڈال کر حسب ذائقہ نمک شامل کر کے ہلانے کو ''رُ رُا'' کہا جاتا ہے۔ اس عمل کو جامن کا بگھارنا بھی کہتے ہیں اس سے جامن کا ذائقہ بے مثال ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جامن کو کالی مرچ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جامن کے بیشمار طبی فوائد ہیں یہ کئی امراض کے علاج میں کارآمد ثابت ہوا ہے۔ مرض ذیابیطس کہ جس میں لبلبے کے بگڑنے سے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور پیشاب میں بھی خارج ہونے لگتی ہے اس مرض سے پورے جسم میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کا غذائی پرہیز ہی واحد علاج ہے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی ذیابیطس کے حتمی علاج سے ابھی تک عاری ہے اور تا حال صرف شوگر کے توازن کو

برقرار رکھنا ہی علاج کہلاتا ہے۔ جو طب یونانی (اسلامی، مشرقی) طریقہ علاج سے بھی ممکن ہے۔ جامن ذیابیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ اس میں شامل گلوکوسائڈ، نشاستے کو گلوکوز میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ اس سلسلے میں ملکی وغیر ملکی یونیورسٹیز اور دیگر اداروں میں کئے گئے متعدد ''کلینکل ٹرائلز'' نے مذکورہ فوائد کی تصدیق کی ہے تاہم ذیابیطس ٹائپ ون کی بجائے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ لیکن اس مرض کی دیگر مروجہ ادویات کی بجائے صرف جامن

ہی کے استعمال پر انحصار کسی طور مناسب نہیں۔جامن کا استعمال معاون غذا یا دوا کے طور پر ہی لیا جانا چاہئے۔بیسویں صدی میں بہت عرصہ تک ایلو پیتھک طریقہ علاج میں بھی شوگر کنٹرول کرنے کیلئے جامن کا فلوئڈ ایکسٹریکٹ استعمال ہوتا رہا ہے۔آم میں شکر بہت زیادہ ہوتی ہے ذیابیطس کے مریضوں میں آم کا استعمال شوگر بڑھنے کا باعث بنتا ہے لیکن کبھی کبھار آم کھانے کے بعد جامن کھانے سے شوگر لیول اعتدال پر رکھا جا سکتا ہے نیز اس سے آم کی حدت بھی معتدل ہو جاتی ہے۔بنگال سمیت متعدد ممالک میں ذیابیطس کے مریضوں کو جامن اور آم کا رس مساوی وزن ملا کر پلانے کا رواج ہے یہ مشروب ایک عمدہ غذا بھی ہے اس کے استعمال سے پیاس کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے۔شوگر کے مرض میں جامن کا سرکہ بھی موثر ہے بشرطیکہ وہ قدیم قدرتی طریقے کے مطابق جامن سے تیار شدہ ہو سنتھیٹک (تیزابی یا مصنوعی) نہ ہو۔علاوہ ازیں موسم برسات میں اسہال، گیسٹرو اور دیگر پیٹ

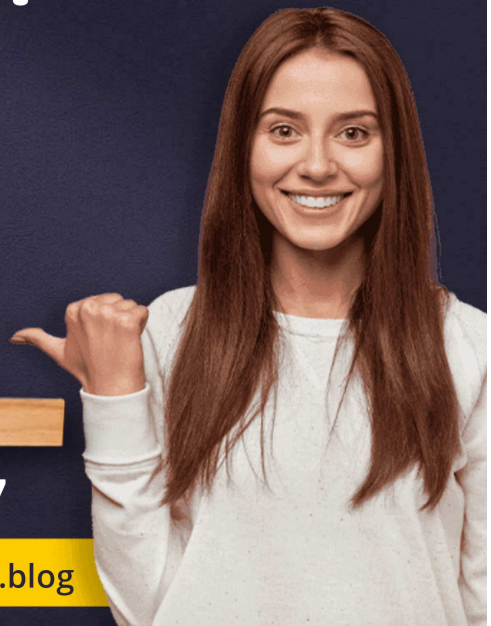
کے امراض کیلئے بھی جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے جو صدیوں سے مستعمل ہے۔لو لگنے کی صورت میں جامن کھانے سے لو کے اثرات کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور تیزابیت ختم ہوجاتی ہے۔پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کیلئے جامن نہائت مفید ہے۔چہرے کے داغ‘ دھبے‘ چھائیاں‘ جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال کرنے سے دور ہوجاتے ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔چہرے کی شادابی اور داغ‘ دھبے‘ چھائیاں دور کرنے کیلئے جامن کا بیرونی

استعمال بھی کیا جاتا ہے اس مقصد کیلئے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں رگڑ کر اس کا پیسٹ بنائیں اور چہرے پر اس کا لیپ کریں۔ جامن بلڈ کینسر میں مرض کے ازالہ میں معاون ہے۔ جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات کا حامل ہے۔ جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس کے گودے میں 83.7 فیصد پانی‘ 14 فیصد کاربو ہائیڈریٹس‘ 0.7 فیصد پروٹین‘ 0.3 فیصد چربی ہوتی ہے اس کے علاوہ اس میں وٹامن اے بی سی‘ میلک ایسڈ‘ آگزیلک ایسڈ‘ گیلک ایسڈ اور ٹینن کے ساتھ ایک خوشبودار تیل بھی ہوتا ہے۔ بیجوں میں کیلشیم‘ پروٹین‘ ٹینن‘ الیگک ایسڈ‘ گیلک ایسڈ اور جمبولین نامی ایک گلوکوسائیڈ ہوتا ہے جبکہ چھال اور پتوں میں بھی ٹینن اور گیلک ایسڈ بکثرت ہوتا ہے جامن میں فولاد بھی پایا جاتا ہے اس طرح یہ خون کی کمی والے افراد کے لئے بھی مفید ہے ۔ جامن جسم کو تقویت دیتا ہے مقوی باہ ہے مادہ حیات کو گاڑھا کرتا ہے پیشاب کی جلن میں بھی مفید ہے۔ اگر منہ پک جائے تو

جامن کے نرم پتے ایک پاؤ لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ جامن کا کھانا آواز کو درست اور گلے کو صاف کرتا ہے۔ رات کو سوتے میں منہ سے پانی بہنے کی شکایت (بادی کیفیت) کو دور کرتا ہے۔ جامن تیزابیت معدہ کا خاتمہ کرتا ہے۔ جامن میں موجود ٹینک ایسڈ اور دیگر فائدہ مند اجزا کی وجہ سے معدے کے زخم اور آنتوں کے ورم اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ معدہ و آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤ جامن کے سر کے

میں تین پاؤ چینی ملا کر سکنجبین بنائیں اور صبح وشام استعمال کریں۔ بعض لوگوں کے معدے اتنے کمزور ہوتے ہیں کہ کھانا کھاتے ہی انہیں بھاری پن کا احساس ہونے لگتا ہے ان کیلئے جامن اور جامن کا سرکہ بہترین دوا ہے۔ بھوک کی کمی کی صورت میں جامن کا گودا نکال کر نمک سیاہ، زیرہ سیاہ اور تھوڑی سی شکر شامل کر کے شربت بنا لیں چند روز استعمال کرنے سے بدہضمی اور بھوک کی کمی دور ہو جائے گی۔ بواسیر کا خون بند کرنے کیلئے بیس گرام جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ و چھان کر پلانا مفید ہوتا ہے۔ جامن مفرح قلب ہے، گھبراہٹ و بے چینی اور اینزائٹی میں فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس کیلئے جامن کے تازہ پھول بیس گرام ایک کپ پانی میں رگڑ کر پلانے سے چند روز میں ہی بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ جامن کا موسم نہ ہونے کی صورت میں مرض ذیابیطس کیلئے جامن کی گٹھلیوں کا سفوف تین گرام صبح نہار اور شام پانچ بجے کھانا چاہئے۔ مزید برآں ذیابیطس کے مریض اگر تخم جامن تیس گرام

، طباشیر نقرہ دس گرام، دانہ الائچی خورد پندرہ گرام کا سفوف بنا لیں اور صبح و شام ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی متواتر اکیس روز استعمال کریں تو شوگر کنٹرول ہو جاتی ہے۔ اسی طرح لوکاٹ کے تازہ پتے سات عدد ایک کپ پانی میں جوش دے کر چائے بنائیں اس ہربل ٹی کے ساتھ گٹھلی جامن کا سفوف پانچ گرام صبح منہ نہار پھانک لیں انشاء اللہ چند دنوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں جامن کا مدر ٹنکچر ذیابیطس کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ آج کل کے بیشتر نوجوان بدخوابی اور جریان کی مرض میں مبتلاء ہیں اور طرح طرح کے عطائیوں کے پاس

جا کر اپنی صحت مزید خراب کر رہے ہیں ان کیلئے دنیا کا سب سے سستا اور موثر نسخہ درج ذیل ہے۔ جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے ان کو باریک پیس لیں اور یہ سفوف تین گرام کی مقدار میں صبح نہار منہ اور شام پانچ بجے تازہ پانی سے بیس یوم استعمال کرنے سے انشاء اللہ بدخوابی و جریان کا مرض جاتا رہے

گا۔نوجوان لڑکیاں اور خواتین لیکوریا کے مرض میں جامن کی گٹھلیاں پچاس گرام باریک پیس لیں اور اس میں کشتہ بیضہ مرغ دس گرام شامل کر لیں، یہ سفوف دو سے تین گرام بلحاظ عمر صبح نہار اور

شام پانچ بجے دودھ یا سادہ پانی سے استعمال کریں (دوران حیض استعمال نہ کریں) بیس روز کا استعمال کافی وشافی ہوتا ہے۔خواتین میں کثرت حیض کو کنٹرول کرنے کیلئے جامن کے پتے سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور روزانہ صبح نہار ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔جامن کی گٹھلیوں کا

سفوف خونی اسہال اور پیچش میں بھی موثر ہے۔ اس سلسلے میں شربت انجبار کے ساتھ اس کا استعمال بہتر نتائج دیتا ہے۔ جامن کے درخت کی چھال کو جوش دے کر پینے سے بھی مندرجہ بالا فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ جامن حیا تین ج (وٹامن سی) کا قدرتی خزانہ ہے اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کے کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں۔ مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا اسا نمک ملا کر غرغرے کرنا مفید ہے۔ مسوڑھوں کی امراض خصوصاً پائیوریا میں جامن کی چھال کو جوش دیکر غرارے کریں یا خشک چھال پچاس گرام، نمک سفید دس گرام اور کالی مرچ دس گرام شامل کر کے باریک پیس کر منجن بنالیں اور صبح وشام اچھی طرح لگا کر دس، پندرہ منٹ بعد کلی کرلیں اس سے ہلتے دانت اور نرم و کمزور مسوڑھے، مضبوط ہو جائیں گے۔ مذکورہ نسخہ میں چھال کی جگہ

جامن کی گٹھلیاں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ بدبودہن یعنی منہ سے اگر بدبو آتی ہو تو جامن کھانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ لاپرواہی سے پیٹ میں بال یا لوہے کے ذرات چلے جائیں اور تکلیف محسوس ہو تو جامن کا شربت بنا کر استعمال کرنے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ بہت زیادہ آم کھا لئے جائیں اور پیٹ میں گرانی محسوس ہو تو چند جامن کھا لینے سے پیٹ کی ساری گرانی دور ہو جاتی ہے۔ جامن کھانے کے فوراً بعد دودھ یا پانی نہیں پینا چاہئے ۔جامن گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کیلئے قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ بعض اوقات جلد کے جلنے سے سفید بدنما داغ پیدا ہو جاتے ہیں ان داغوں پر جامن کے پتوں کا رس لگانے سے جلد کی اصل رنگت لوٹ آتی ہے۔

غرضیکہ قدرت کا عطیہ' یہ چھوٹا سا پھل اپنے اندر اس قدر خوبیاں رکھتا ہے کہ اس پر کئی کتابیں لکھی جا سکتی ہیں۔

☆...☆...☆

HAKEEM QAZI M.A KHALID

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.